

Десинхроноз является основой формирования психосоматических заболеваний [2]. Отсюда следует вывод, что снижение уровня утомления, поддержка работоспособности учащихся, и наблюдения за изменениями в ходе процесса обучения, способствуют здоровьесбережению.

#### *Список литературы*

1. Киселева Г.Р. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе // Психология и педагогика в школе. – 2011. – №5. – С. 45-47.
2. Агишева Т.И. Здоровье современных подростков и здоровьесберегающие технологии в школе. – Ставрополь: СГУ, 2003.

**Носонбаева Ж.З., Марчук С.А.**

Уральский государственный университет путей сообщения,  
г. Екатеринбург

#### **Формирование профессионально-прикладных качеств экономиста-менеджера на занятиях физической культурой**

Переход нашей страны к рыночным отношениям выдвигает принципиально новые условия и содержание деловой активности. Кардинальным образом изменились требования к профессионально важным качествам, которыми должны обладать специалисты, прошедшие специальное обучение и желающие заниматься управленческой деятельностью в организациях.

Современный рынок труда предъявляет очень высокие требования к молодым специалистам. Формирование профессиональных качеств студентов в вузе имеет решающее значение для их дальнейшей профессиональной деятельности. Эффективность труда молодого специалиста во многом зависят от того, насколько он будет адаптирован к профессиональной деятельности в процессе обучения в вузе, т.е. будет обладать не только знаниями, но умениями и навыками их самостоятельного использования в реальных производственных условиях.

Высокие требования, которые предъявляет профессия к физической и психической подготовленности специалистов, социальная важность их труда делают особенно актуальным процесс организации высококачественной подготовки в период вузовского обучения. Повышение конкурентоспособности экономистов-менеджеров на рынке труда требует наличия у данных специалистов качеств, обеспечивающих им высокую адаптированность к профессиональной деятельности [3].

Внедрение физической культуры в систему научной организации труда имеет социально-экономические предпосылки, прежде всего это определяется ролью физической культуры как фактора достижения высокой работоспособности, физической подготовленности и сохранения здоровья, что способствует более легкой профессиональной адаптации и высокой производительности труда.

Профессионально важными качествами специальности менеджер-экономиста являются:

- лидерские способности. Для руководства подчиненными необходимы хорошо развитые качества лидера, умение убеждать;
- ответственность. Очень важное качество для управляющего, т. к. его отсутствие может повлечь за собой самые серьезные последствия от халатности до правонарушений;
- стратегическое мышление. Для успешной экономической деятельности необходимо иметь способность к долговременному планированию, уметь мыслить, что называется «на шаг вперед»;
- логическое мышление, как одно из важнейших качеств менеджера-экономиста при выполнении учетно-аналитического вида профессиональной деятельности;
- способность распределять внимание на несколько объектов, большой объем внимания;
- быстрая реакция и умение быстро ориентироваться в окружающей обстановке;

– навыки работы в команде. Профессиональная деятельность преимущественно выполняется в коллективе при непосредственном контакте с коллегами, поэтому умение работы в команде является неотъемлемым профессиональным качеством экономиста-менеджера;

– коммуникабельность. Для успешной профессиональной деятельности необходим налаженный обмен информацией с коллегами.

В качестве примера влияния физической культуры на развитие будущих профессиональных навыков экономиста рассмотрим коммуникабельность. Это способность индивида к общению, в рамках которого выражена не только передача, получение сообщений, но и их формирование, уточнение и развитие в ходе конкретной деятельности. Коммуникативная компетентность – интегральная характеристика личности, которая определяется коммуникативными способностями, умениями, объемом психологических знаний субъекта и обусловлена свойствами его личности, а также психическим состоянием в момент общения. Формирование данной характеристики личности происходит под воздействием врожденных и приобретенных факторов.

Общение в спортивной деятельности – это связь спортсменов между собой и тренером с целью взаимного обмена информацией и эмоциями. Особенно развитию коммуникабельности способствуют контактные виды спорта, такие как спортивные игры и единоборства. Для этих видов спорта характерны конфликтность, быстротечность, быстрая смена и проблемность ситуаций, что предъявляет высокие требования к психическим качествам личности спортсмена. Эффективность выполнения игровых приемов зависит от скорости восприятия информации, принятия решения, выбора и выполнения целесообразных приемов. Коммуникативные умения, в данном случае, выступают как средства, способствующие благоприятному решению тактических задач, обеспечивающие обмен текущей информацией между спортсменами. В спортивных играх по мере увеличения значимости игр и нервно-психического напряжения повышаются интенсивность общения

игроков, общее управление командой, количество одобрений и порицаний партнеров, но уменьшается число ответных реакций.

Существует такое понятие как асертивное поведение – это поведение, которое основано на чувстве уверенности в себе и ориентированное на сотрудничество и компромисс как ведущие стратегии взаимодействия. Агрессивность и пассивность в поведении характеризует личность как неуверенную в собственных силах. Занятия физической культурой и спортом способствуют формированию психической и физической уверенности в собственных силах, ориентированности на успех, таким образом, закладывая в человеке асертивную модель поведения, которая способна нейтрализовать агрессивность и пассивность субъекта в общении и взаимодействии [2].

Совокупность свойств человека, приобретаемые им в процессе занятий физическими упражнениями, выражаются в активном стремлении человека всесторонне и гармонично совершенствовать свою физическую природу, вести здоровый образ жизни. Занимаясь физической культурой, человек познает себя, других людей и окружающий мир. У него активно развиваются инициатива, самостоятельность и творчество, формируются собственное мировоззрение и способы мышления, индивидуальные черты характера, критическое отношение к действиям других людей и собственным поступкам. Студент с полноценной профессионально-прикладной физической подготовкой быстрее адаптируется в разнообразных условиях жизнедеятельности.

Таким образом, физическая культура и спорт выступают как мощное средство социального становления личности, активного совершенствования индивидуальных и личностных качеств. Именно поэтому физическая культура и спорт выступают важнейшим условием формирования будущего специалиста.

#### *Список литературы*

1. Чумакова Р.С. Профессионально-прикладная подготовка студентов. – Киров: Изд-во АСА, 2013. – 320 с.
2. Сычев А.Л. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков. – Курган: Изд-во КГУ, 2014. – 245 с.

3. Юришева И. Профессия экономист: тяжелые трудовые будни или творческая работа // Экономика и Время. – 2014. – № 25 (262).

**Олькова А.А., Веденина О.А.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

### **Самостоятельная физическая подготовка студентов**

Под самостоятельной физической подготовкой понимается процесс целенаправленной, осознанной, четко спланированной работы над собой, ориентированной на формирование физической культуры личности. Основными целями самостоятельной физической подготовки студентов являются общее укрепление здоровья, закаливание организма, выработка настойчивости, воспитание координационных способностей и выносливости, улучшение физического развития и физической подготовленности в соответствии с требованиями будущей профессиональной деятельности.

Студенты, занимающиеся самостоятельно, должны знать правила проведения занятий и основные условия получения тренировочного эффекта. Но важны не только знания, но и владение навыками самоконтроля.

Существенное значение имеют подбор формы занятий, места их проведения, правильной экипировки, спортивного инвентаря или его самодельных аналогов. Самостоятельная работа студентов по физическому воспитанию должна быть ориентирована на сохранение и укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, подготовку к выполнению зачетных нормативов. Выполнение в домашних условиях самостоятельных заданий и упражнений важно, поскольку без них невозможно добиться качественной подготовки к сдаче контрольных нормативов, а также достичь высокого уровня физической подготовленности и работоспособности.

Выделяют следующие формы самостоятельных занятий физической культурой:

- утренняя гигиеническая гимнастика;